



DARMGESUNDHEIT

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Spätestens seit dem Bestsellerbuch «Darm mit Charme» von Giulia Enders wird wieder vermehrt über den Darm und seinen Einfluss auf unsere Gesundheit gesprochen. Viele gesundheitliche Störungen haben ihre Ursache in einer veränderten Darmbakterienflora. Gründe für eine krankmachende Veränderung liegen in zu häufigem Gebrauch von Antibiotika oder falscher Ernährung mit zu viel Zucker und Weissmehl. Es fehlen lebenswichtige Ballaststoffe, welche die Ernährungsgrundlage für die Darmbakterien bilden.

Die Darmbakterien sind so zahlreich, dass auf eine Körperzelle acht kommen. Sie bilden mit uns eine Lebensgemeinschaft zum gegenseitigen Nutzen. Sie schliessen die Nahrung auf, bilden einen Schleimbelag im Darm und Stoffe, die unsere Darmwand nähren und unser Immunsystem trainieren. Die Darmflora bestimmt auch, welche Essensgelüste wir haben. Und wer abnehmen will, kann sich mit dem richtigen Darmflorapräparat von überschüssigen Kilos befreien.

Neueste Forschungen zeigen, dass eine gesunde Darmflora Migräne und Kopfweh beseitigen oder wenigstens die Anfallshäufigkeit oder -heftigkeit drastisch reduzieren kann. Auch dagegen gibt es neuerdings in Studien geprüfte Präparate. Bei der Geburt gibt die Mutter ihre Flora ans neugeborene Kind weiter. Darum ist es wichtig, die Geburt so natürlich wie möglich zu gestalten. Empfehlenswert ist es auch, in den letzten Monaten der Schwangerschaft durch die Einnahme eines Florapräparates die Mutterdarmflora optimal zu stärken. Allergien, Hautausschläge oder Bauchkoliken treten beim Neugeborenen dann nicht auf oder nur in abgeschwächter Form.

Darmbakterien lieben Ballaststoffe wie zum Beispiel Chicorée, Gemüse, Vollkornprodukte, Früchte, Salate, Leinsamen, Flohsamen und so weiter. Je regelmässiger Sie davon essen, desto stärker wird Ihre Darmflora, und desto stärker, gesünder und ausgeglichener werden Sie sich fühlen. Ich wünsche Ihnen einen gesunden Start ins neue Jahr.